

月刊

ポケットあわじ

発行日 2005年11月1日

VOL.4 2

自然は
自然は
自然のままで・
自然のままで・



「成ケ島を美しくする会」
成ケ島探索の会
代表 花野晃一さん
0799(27)0393

なるがしま
洲本市由良 成ケ島



春には貝堀り(潮干狩り)も。



↓ アマモ

アマモの群生↑



昔、この島は“宝島”と呼ばれていました。地元の婦人たちは夜明けになると島に渡り、浜に打ち上げられた海草(天草)を集める仕事に精を出したそうです。春になると潮干狩りで賑わい、大きなアサリが沢山採れました。夏には都会からも若者たちが来てキャンプを楽しみました。

ひとけ

今は人気も少なくなりひっそりとした無人島ですが、島の景観は今も昔も変わりません。

夏になると潮風の吹く砂浜にハマボウの花が咲き、干潟には多くの希少生物が生息しています。

地元の花野晃一さんが成ケ島を語る口調は熱く、「人の命が粗末にされる今の時代こそエコロジーに関心を寄せて、大人も子どもも自然界に足を踏み入れよう。小さな生き物に目をやるやさしさから共生意識が芽生え、命の学習が始まる。若いお母さんたちにも来てもらい、海辺に暮らすカニや貝の仲間に出会ってもらいたい。カニのハサミにも噛まれてもらいたい。生命力



夏に咲くハマボウ

を体感することから自然の不思議に出会える」。花野さんは毎日のように島に渡り、散策して出会える生き物にワクワクしながら、仲間と清掃活動を続けています。珍しい漁礁“アマモ”の群生は透明度の高い海域にしか生えないそうです。成ケ島の湾に育つ“アマモ”は魚たちには格好の産卵場所です。稚魚たちは、この“アマモ”のゆりかごで生育していきます。今年はウミガメもやってきました。カメは自分の体を敵から守るために、海が荒れた闇夜の時間に浜辺に這い上がり、穴を掘って136個の卵を産みました。ふ化した子ガメは元気に海へ帰って行きました。

ふ化したアカウミガメ



花野さん宅には成ケ島に魅せられた大学の教授、学識者の来訪が続きます。淡路島に住むみなさん、一度この島の自然を観察したり、自然と遊ぶ生活を楽しんでみませんか。

取材: 応援隊 松上節子

毎日が「もったいないキャンペーン」

朝、テレビから漏れてきた「もったいない」という言葉に引き込まれ、忙しい時間でしたが、つい見入ってしまいました。そのキャスターは「子どものころ、ご飯を食べた後のお茶碗にご飯粒がついていると、「もったいない」と祖母に叱られたと自らの幼い日を回顧しながら、森林破壊が進むアフリカの地で3,000万本もの植林をする「グリーンベルト運動」を主宰してノーベル平和賞を受賞したケニアの環境副大臣、ワンガリ・マータイさんのことを話していました。そのマータイさんがこの春、来日し、日本には物を粗末に扱うことをいさめる「もったいない」という言葉があることにたいへん感動して、この言葉を世界に広めたいと発言されたのです。

今回、ポケットあわじの編集会議でも「もったいない感覚から生まれるエコライフ」について話し合いました。淡路生活創造応援隊が日々実践している「5R生活」を紹介いたします。



応援隊 石上リカの「見て！見て！私のエコキッチン♪」

環境を守るための5R、その中でもReuse(リユース) - 再利用「一度使ったモノにもう一度命を与える」というのが私のテーマです。キッチンのおちこちに、一度目の役目を終えて二度目のお仕事にかかるろうと準備中のモノたちがひしめき合っています。百聞は一見にしかず、ということで、写真で説明します。

牛乳パックはいろんなところで大活躍！

戸棚や引き出しの開きスペースに重ねたり並べたりすると、

割り箸や小袋の整理に便利！(写真A)

切り広げて、かんたんまな板に。お魚を料理するのにはもってこいです！

小さく切って、ネームプレートに。冷蔵庫の残り物につけておくと便利。(写真D)

小さく切って、ゴムべらの替わりとして、またお皿洗いの時にも使えます。

ティッシュやキッチンペーパーの代わりに・・・

再生紙トイレットペーパーをおしゃれなホルダーに入れて使います。

着古したTシャツや靴下をきれいに洗ってもう一度活躍させます。(写真B)

揚げ物調理に欠かせない古紙

古い電話帳を数枚ずつ外し、網の下に敷きます

古新聞で油の飛びそうな壁や床をガード。

他にも・・・

乾麺や二重包装の食品が入っていた袋は、ラップの替わりに使います。牛乳パックのネームプレートとセットで活躍！(写真C)



A 戸棚の隙間に



B ティッシュサイズに切った古Tシャツ

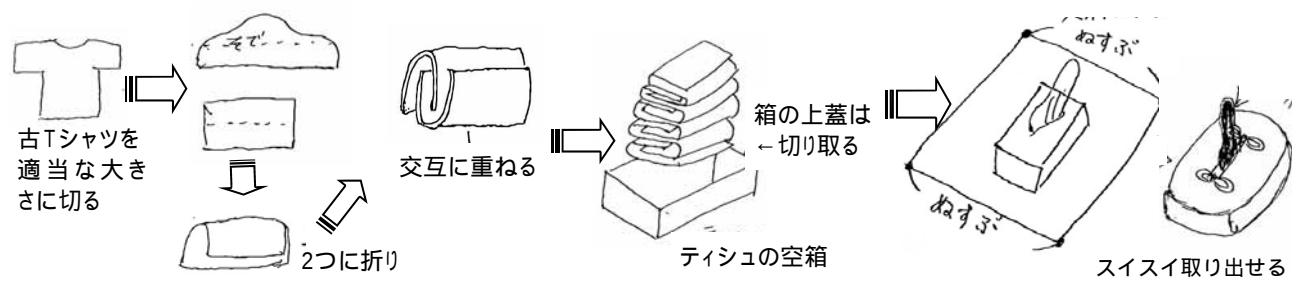
作り方は次ページのイラストを参照してください。

C ガス台の扉に食品の空き袋をストック



D ゴムを通して保存品の名札に

応援隊 西山満利子の古Tシャツ再利用術



応援隊 小田美根子のエコライフ

最高に幸せな5Rは家族みんながひとつ屋根の下で暮らすこと。ただ今同居家族7人です。家族団らんの時間を増やし、空いた部屋の照明やエアコンは切るよう

家族団らんなが5R



- ・赤ちゃんは布オムツ
- ・電気製品は省エネタイプ
- ・生ゴミはコンポスト
- ・コンセントは省エネタップ
- ・米ぬかは風呂の入浴剤に（肌がスベスベになります）

東浦地区婦人会 今津さんのお勧め



スーパーの袋を三角形に折りたたんだものを数枚、いつでもバッグに入れて持っています



野菜のへたを栽培する。大根、にんじんを買ったらすぐにヘタを落として水を入れた皿に浸しておく。腐らせないように水をこまめに替えれば芽が出て葉が伸びてきます。



応援隊 橋本史江のリサイクル



子どもの服やおもちゃは、あげたり、フリーマーケットに出したり、リサイクルショップに。捨てないように働きかけています。使っていないコンセントは抜く。買い物に行くときは、買うものをメモしていきます。

4人の子どもの母親です。「もったいない」は、いろんな場面を感じて節約はしていますが、まだまだ今の私には便利さが一番です。

応援隊 曾根佑起 紙は無駄にしてこそ、クズになる



我が家の子どものお絵かき帳は、広告の裏紙です。これって、リデュース（ごみになるものを減らす）かな。

応援隊 坂本厚子のリデュース

子ども用ゲーム機では電池を頻繁に交換しなくてはなりません。そこでその電池を充電式電池に変えてみました。普通の電池に比べると500回くらい充電して使えるので大助かりです。



応援隊 高田佳世子 水道料金 節水次第でこんなにおトク!



歯みがきはコップ1杯の水で！
つい癖で流したままにすると（30秒で3.6ℓ）3分間で18ℓもの水が無駄になります。コップ3杯使っても0.6ℓです。

・水道の蛇口から勢いよく水を出すと、メーターの回転が惰力で速くなります。ですから始めは少しずつ徐々に出していくようにしています。メーターボックス内の止水栓を絞ったり、蛇口から流れる水の量を半分にする節水コマという器具を取り付けるのも節水の方法です。始めのうちは水の出が悪く、使いづらいと感じますが、気にならなくなるころには、水道代にも変化が見られますよ。

・食器洗いは、食べ残しをあらかじめ拭きとって、洗い桶のため水でまとめて洗いをします。洗剤を流すときも小まめに水を止めます。



トイレの水を流すときのレバーの「大」は8ℓ、「小」は6ℓです。タンクの中に水を入れて蓋をしたペットボトルなどを沈めると約2ℓの節約になります。ただし、排水口の浮きゴムの動きに邪魔にならないように。

第2回 淡路生活創造活動グループ交流会 開催しました



10月15日(土)淡路文化会館 視聴覚教室において、島内各地から生活創造活動グループ、10グループ(19人)がグループのホームページを作ろうと参集しました。

それぞれが自分たちのグループの特徴をとらえたタイトルや写真、イラストを入れた活動内容を紹介するページを作成して持参し、鯖谷講師(システムイン洲本)の指導でホームページ作成の手順を学びました。

グループ活動の紹介をする笑顔とホームページ作りに取り組む真剣な顔が印象に残ったグループ交流会でした。



シニアパソコングループ ふあいと



阿万県民交流ひろば ホームページグループ↓



朗読ボランティア
ひびき ↑



← 鯖谷講師

草香むらおこし実行委員会 ↑ ↓

淡路食文化
研究会→



日本語サークル淡路



淡路島ファミリーサポートセンター
まあるく ↑

淡路市婦人会
← 東浦地区



おこさまらんち

淡路おやこネットワークぼんぽこ ↑

シャンソングループ



代表：青木千鶴子 連絡先：0799-74-0522

淡路生活創造情報プラザ（文化会館）パフォーマンス・スペースでの練習

この度、県立淡路文化会館の生活創造活動グループとして活動を始めました。新しくメンバーを募集いたします。

平成13年、淡路で唯一のシャンソン教室が東浦サンシャインホールで誕生、池田市在住のシャンソン歌手“菅尾玲子先生”と助手の遠藤坦子先生に二十数名がレッスンを受けています。なかなか上達は出来ませんが、レッスンを通じて声を出すことの楽しさを教わり、仲間とのおしゃべりにも花を咲かせています。

年1回の発表会では、サンシャインホールの舞台上でライトをあびながらピアノ伴奏で歌います。日常生活にはない緊張感に包まれ、別の世界で自分を表現することで新たな自分を発見出来ます。

1ヶ月1回(第4月曜日13:00～15:00)遠藤先生のご指導で練習をしております。シャンソンを通して素晴らしい仲間、そして心に響く詩に出会いませんか。次回練習日は11月28日(月)です。ご参加をお待ちいたしております。

くらしのパートナーシップ

「ま・ご・は・や・さ・し・い」朝食を・・・



食育グループ三樹会 食育指導士
野添留美(淡路市) 0799-62-5006

「21世紀に確かな地域を子どもたちに手渡したい」との思いで、10年前より地域に密着した健康運動として「食育活動」を実践してきました。

近年、子どもたちを取り巻く環境の変化に伴い、生活習慣病の低年齢化が進んでいます。その最大の危険因子である肥満も急増し、全国肥満調査で淡路島は「ワースト1」という結果でした。海や山、自然に恵まれ豊かな食環境にあるはずの淡路島の現状から食育活動の重要性を確信し、日本の伝統食【ま・豆 ろ・ごま は・わかめ や・野菜 ゑ・魚 ゐ・シイタケ け・芋】をキーワードに、保育園・幼稚園・小学校・老人大学に至るまで食育活動を展開しています。平成17年6月に「食育基本法」が国会で成立し7月に施行され、何よりも実践が求められる時代になりました。「食は命なり」私たちの心と体は食べものからできています。



紹介しま～す!!
くらしの中の人と人、
人と場所、人と物etc
との素敵な関係・・・

今こそ、学校・地域・家庭・行政がスクラムを組んで楽しみながら食育をすることで、自分の健康は自分で守れる健康投資につながります。まずは、「ま・ご・は・や・さ・し・い」朝食を原点に、21世紀から22世紀への確かな架け橋である「食育」をひとりでも多くの方々と楽しく実践していきたいと思っています。



鮎原小学校でエプロンシアターを使って食育指導をする野添さん(向かって左)と深見食育指導士(右)

淡路の伝統芸能と文化のパネル展

入場無料

問合せ:0799-85-1391

淡路には「人形浄瑠璃」や「だんじり唄」をはじめさまざまな伝統芸能や文化が伝承されています。昨年、刊行した「淡路の伝統芸能と文化」（淡路県民局・淡路文化会館）で取り上げた写真35点のパネルを展示します。パネルには、「淡路巡遷弁財天（あわじじゅんせんべんざいてん）」や「社日ツァン（しゃにっつぁん）」などこの地域独特の祭りや習俗も収めています。

【時】 ・五色町中央公民館 11月2日（水）～11月3日（木）

【場所】 ・洲本市文化体育館ホール1F休憩室 11月6日（日）

（同所しばえもん座では同日13:00～16:00まで淡路伝統芸能祭を開催）

・南あわじ市南淡公民館 11月25日（金）～11月30日（水）



リサイクルセール・イン淡路2005（第15回）

家庭内にある不用品や手作りの品を持ち寄り、従来の使い捨て文化を見直し、ものを大切にする心を養いましょう。



- ・と き：11月23日（水・祝）
午前10:00～13:00
- ・ところ：県立淡路文化会館
（雨天時は構成団体のみ体育館で実施）
- ・出店予定数：約80店

ナタネ油を利用した天ぷら試食コーナーや手づくりおにぎりの販売コーナー、菜の花鉢植え講習、菜の花エコプロジェクト紹介コーナーなど見どころたくさんの環境フェアを同時に開催します。

・問合せ先：県立淡路生活科学センター

Tel 0799-85-0999

Fax 0799-85-0400

残ったものを使ったリサイクルメニュー

応援隊:西岡真理子
山口真智子

ご飯が残ったら・・・ごはんだんご（ちょうど”揚げ小丸”のやわらか版）

【材料】だんご・・・ごはんの残り お茶碗1杯分・小麦粉 大さじ1・揚げ油 適宜
みそだれ・・・みそ 大さじ1ぐらい・みりん 大さじ1・砂糖 大さじ1～好み
すりごま 大さじ1ぐらい

【手順】1. ボールにごはんと小麦粉を入れ、手でまぜる。よくまぜてから、少し練る。
（お団子状にできるくらい）

2. 練ったものを少し手にとって、真ん丸のお団子を作りそれを両手ではさんでつぶして、平たくする。

3. 揚げ油を熱して、ごはんつぶを落とすとゆっくり沈んで浮かんでくるくらいになったら、お団子を4～5コぐらいずつ入れて、はしでくっつかないように放しながら色づくまで揚げる。もともと食べられるものなので、色がついたらいい。

4. みそだれの材料をあればすりばちに入れて良く練り、味見をして、おいしかったらそれを鍋に入れて火にかけ、アルコール分をとばす。

5. お団子を串にさしてお皿に盛り、みそだれをかけて食べる。

注意点：揚げ過ぎるとかたくなってしまっ、ほんとうの”揚げ小丸”になってしまうので気をつける。
みそだれは自分の好みで入れるものも工夫できます。



すき焼きが残ったら・・・おから、ネギを入れると美味しいおからの出来上がり。

カレーが残ったら・・・玉ねぎ、キャベツ、キノコ類を足してコンソメ、お水を入れて煮るとカレースープ。

ミートソース・カレーの残りは・・・オムレツのソースやホットドッグのソースになります。冷凍してもOK。

五色町中央公民館 0799-33-1930

- ・第29回 五色町文化祭
町内文化作品の他菊花展、お茶席、今川焼き、
即売会（3日のみ）
【時】11月2日（水）9:00～20:00
3日（木）9:00～16:00 手打ちうどん有
【料】無料
- ・公民館シネマ「北の零年」
【時】12月3日（土）13:30～ 18:30～
【料】前売 ¥700 当日 ¥1,000

淡路市立陶芸館 0799-75-2585

- ・子供陶芸教室（予約制）定員20人
【時】毎週土曜日10:00～12:00 【料】¥300
12月31日（土）は休み
- ・ロクロ上達講座（講師：西村裕夫）予約制定員10人
【時】11月18日（金）10:00～12:00・13:00～15:00
12月16日（金）10:00～12:00・13:00～15:00
【料】¥2,000（土代込み）

・淡路くにうみ夢会議

- 地域ビジョンの実現に向けて意見交換をします。
- 【時】11月20日（日）13:30～16:30
【所】淡路文化会館 【料】無料
- ・親子で自然体験 いざなぎの丘で遊ぼう
「紙てっぽうづくり」や「ロープ遊び」など自然の中
で楽しく遊ぼう！！
【時】11月27日（日）10:00～15:00
【所】いざなぎの丘（淡路文化会館隣）【料】無料
【問】淡路県民局地域ビジョン担当
0799-26-2014

・第25回淡路精神保健福祉大会

- 一人ひとりが持てる力を発揮できるまちづくり ～弱さを絆に～
【時】12月3日（土）13:30～16:00 【料】無料
【所】洲本市文化体育館 文化ホール
【内容】シンポジウム：精神障害者が主体的に事業を興し、
障害を隠さずいきいきと暮らしていることで、全国から注目
を寄せている北海道「浦河べてるの家」の当事者ならびに支
援者を招聘。対談：フリーライターとして人気の高い田口ラ
ンディ氏と浦河赤十字病院 向谷地 生良氏
【問】洲本市福祉課 0799-22-3332
洲本健康福祉事務所保健指導課 0799-26-2064

・だいじょうぶ だいじょうぶ？」南あわじ市公演
ーろう者と聴者がともに創る人形劇場ー

- 「だいじょうぶ だいじょうぶ」という手話（ことば）を
テーマに二つのおはなしを組み合わせせたオムニバスです。お
はなしが全て「だいじょうぶ だいじょうぶ」という言葉に
結びついていきます。
【時】12月11日（日）14:00～15:10
【所】南あわじ市 三原公民館
【料】大人¥1,500（高校生以上）子ども¥700
（4才以上）親子¥2,000 障害者割引 ¥350
【問】ともに生きる町づくり実行委員会 阿部
0799-55-0830

【時】開催日時【所】場所【料】料金【問】問合せ

サンシャインホール 0799-74-0250

- ・ニャンてステキな仲間たちジャズライブ第3弾
オータムコンサート
【時】11月19日（土）14:00～
【料】前売 一般¥1,000 学生以下・70歳以上
身障療育手帳所持者¥500
当日 一般¥1,200 学生以下・70歳以上
身障療育手帳所持者¥700

・クリスマスリース作り講習会

- 土台はクズのつるを使い、香りの良いフレッ
シュハーブと芳香樹木でつくるアロマテラピー
にも役立つリースです。
【時】12月4日（日）13:00～
【所】淡路文化会館会議室
【料】材料費¥1,000 【定員】先着40人
【持ち物】花切りバサミ
【問】淡路香りの公園 0799-85-2330

・企画展「発掘された珉平焼」記念講座

- 【時】11月12日（土）13:30～
【所】洲本市立淡路文化史料館 研修室
【料】無料
【問】洲本市立淡路文化史料館
0799-24-3331



・まちづくりガーデナーテーマコース

- 土づくりの実際、肥料の種類と使い方、農薬の使い方等
【時】12月20日（火）～22日（木）9:15～16:15
【所】県立淡路景観園芸学校
【料】受講料¥8,500 傷害保険料¥400
【定員】30名 【申込締切】11月29日（火）まで
【受講対象】主に県内在住、在勤・在学者
【問】県立淡路景観園芸学校普及指導課
0799-82-3455

走る県民教室（第4期分）参加者募集！

- 県の施設などを見学し、県政についての理解を深め
ていただくため、バスの借り上げ費用を助成します。
ご希望の方は、下記のとおりお申込み下さい。
【対象】島内の自治会、高齢者、女性、青少年の団体
（20人以上）ただし、1団体につき1年度1回限り。
【見学実施日】平成18年1月1日（日）～3月31日（金）
【募集期間】平成17年11月18日（金）～12月2日（金）
【申込み・問合せ】淡路県民局調整課
Tel 0799-26-2009 Fax 0799-25-2033

しづかホール 0799-62-2001

- ・第29回兵庫県高等学校総合文化祭
器楽・管弦楽部門演奏会
【時】11月20日（日）12:30～ 【料】無料
【問】津名高校 田中 0799-62-0071
- ・兵庫県学校厚生会2005文化祭
【時】11月26日（土）13:30～ 【料】¥500
【問】兵庫県学校厚生会 078-331-9955

《地域創造市民塾》 ～開催のお知らせ(募集中)～

地域創造市民塾は、「自分達が学んだことを広く伝えたい」「こんなテーマについて学習会をしたい」そんな熱意を持った県民の皆さんが、淡路文化会館との共催(後援)により自ら企画し運営する「講座」です。

日 時	講 座 名 師	会 場	参加費	申込について	その他
12月18日 (火) 10:30～ 15:30	・エコクッキング ・環境にやさしい花 づくり 野 口 利 宏 氏	淡路市 郡家公民館	¥500	イーブン淡路 一宮クラブ 河野さかゑ 0799-86-0303 締切 11月30日 定員になり次第受付は 終了します。	旬の食材を用いた エコクッキングの 実習 季節と地域にあった環 境にやさしい花づくり の講義と実習

11月～12月のギャラリーインフォメーション



兵庫県立淡路文化会館 展示室・県民ギャラリー 無料

- ・県政資料館巡回展示
- ・県政資料館巡回セミナー(会場は会議室 無料)
- ・演題「展示解説セミナー」講師:伏谷 聡氏
- ・演題「地域歴史遺産としての古文書」講師:木村修二氏
- ・第17回いざなぎの丘写生大会作品(淡路香りの公園)
- ・第27回淡路文学作品展
- ・美サロン展
- ・第16回淡路市・五色町中学校合同美術部展

11月5日(土)～11月20日(日)
11月11日(金) 13:30～15:40

市民交流センター アールギャラリー 無料

- ・市民交流センター趣味の作品展

11月4日(金)～11月 6日(日)

サンシャインホール 無料

- ・染と木の手仕事展

11月11日(金)～11月16日(水)

洲本市立淡路文化史料館 大人¥400、 高大学生¥250

- ・平成17年度秋季企画展「発掘された珉平焼」

小中学生¥100
開 催 中 ～12月4日(日)

しづかホール ホワイエ 無料

- ・ふれあい工房展(チャリティーバザー有り)

12月9日(金)～12月11日(日)

しづのおだまき館 無料

- ・上海雑技団少年少女養成学校 写真展

開 催 中 ～11月13日(日)

兵庫県立淡路夢舞台温室「奇跡の星の植物館」

入館料 大人¥600 高校生¥360 中学生¥300

小学生¥180 65才以上¥300

(開館時間延長日・・12/3～12/25の土日祝は10:00～21:00)

- ・水惑星のミラクルクリスマス2005

11月19日(土)～1月15日(日)

～ガラスの館の光と花のクリスマス～

- ・光と花のページェント「煌めくギャラクシーウェイ」

11月19日(土)～1月15日(日)
日没～22:00

編集日より

9月末、ウォーキング中に事故(運のいい!?)に遭い、今月号の編集会議にも出席できず、治療に専念した毎日でした。そのかいあってか、回復の早さに自分ながら驚いています。救急車に乗せられた瞬間から、肯定的に受け止め、前向きに・前向きに、感謝の気持ちに切り替えました。すると不思議、気持ちが楽になって、体も楽になっていきました。 応援隊 松田節子

ポケットあわじでは、皆さまからのお便り、まちの情報をお待ちしています。お気軽に!

(発行)淡路生活創造応援隊
県立淡路文化会館・県立淡路生活科学センター
〒656-1521 淡路市多賀600
TEL0799-85-1391
FAX0799-85-0400
E-mail: awaji-ch@theia.ocn.ne.jp

「ポケットあわじは」どこで手に入るの?・・・淡路島内各市町の庁舎・役場、公民館、ホール、商業施設などで無料配布されています。また、ホームページでもご覧になれます。http://www7.ocn.ne.jp/~awaji-ch/